



Octubre 2019 - ISSN: 1989-4155

TITULO: ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE ADOLESCENTES OBESOS A LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS.

Autor: Ms.C. Jorge Luís Disotuar Abad.

Máster en Ciencias de la Actividad Física en la Comunidad. Profesor Auxiliar con treinta años de experiencia en la actividad deportiva y Universitaria, profesor de la Universidad de Granma, Campus Blas Roca Calderío

jdisotuar@udg.co.cu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Jorge Luís Disotuar Abad (2019): "Estrategia de intervención para la incorporación de adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (octubre 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/10/incorporacion-adolescentes-obesos.html>

Resumen

En este trabajo se expone el resultado de una estrategia de intervención para insertar un grupo de adolescentes obesos del Consejo Popular 3 del municipio Manzanillo a la práctica sistemática de ejercicios físicos para con esto lograr disminuir el exceso de peso y mejorar su estado de salud física y mental. En la lucha por mejorar la calidad de vida de estas personas se crea esta estrategia la cual pretende incorporar a la práctica del ejercicio físico de forma sistemática a aquellas personas adolescentes que estén sobre peso u obesos, así como crear en ellos el hábito de la práctica de la actividad física sistemática, para dar cumplimiento al objetivo planteado en este trabajo se escogió como población a los 30 adolescentes del Consejo Popular 3 del municipio manzanillo que no realizan actividad física siendo la muestra a trabajar de 15 adolescentes, de ellos 10 hembras y 5 varones comprendidos en las edades de 13 a 16 años lo que representa el 100 % de la población comprendida entre estas edades. Es meritorio señalar que existiendo un gran número de adolescentes obesos la incorporación a la práctica del ejercicio físico es pobre máxime que esa población refleja padecimientos de artrosis, hipertensión, obesidad, diabetes, que recibiendo un adecuado sistema de ejercicios se pudiera mejorar desde el punto de vista biopsicosocial la vida de estas personas.

Palabras Claves: adolescentes- obesos - ejercicios – salud – física – ejercicios - estrategia

Abstract:

In this work the result of strategy of intervention to insert obese teens's group of popular Piece Of Advice exposes 3 of the municipality itself Olive Tree to the practical systematics of physical exercise stops with this being able to decrease excess weight and improving his status of physical and mental health. In the fight to upgrade these people's life which creates for itself this her strategy incorporating to the practice of physical exercise of systematic form those adolescent people pretends that they lie on peso or obese, as well as creating in them the habit of practice of physical systematic activity to give fulfillment to the objective presented in this work, the olive tree chose like population to the 30 teens of Piece Of Advice Popular 3 of the municipality that they do not accomplish physical activity being the sign to work out for 10 females and 5 males understood in the ages of 13 to 16 years of 15 teens, of them itThat he represents the 100 % of the population understood among these ages. It is meritorious to indicate that existing a lot of obese teens incorporation is to the practice of physical exercise poor all the more so that that population shows ailments of arthrosis, hypertension, obesity, diabetes, than receiving an adequate exercising system may improve him from the point of view biopsicosocial these people's life.

Key words: Obese – teens – exercises – physical – health – exercise - strategy

1. INTRODUCCIÓN

Para la sociedad cubana mejorar la salud de las personas, es una de las prioridades fundamentales, entre los aspectos que se tienen en cuenta en las personas con padecimiento de obesidad se puede mencionar el bienestar físico, mental y emocional, elementos que sin lugar a dudas tienen un espacio para su tratamiento en la comunidad.

En la lucha por evitar esta enfermedad se crea el programa de la obesidad el cual pretende incorporar a la práctica del ejercicio físico de forma sistemática a aquellas personas que estén sobre peso u obeso, así como crear en toda la población el hábito de la práctica de la actividad física sistemática.

A la obesidad **(2)** muchos autores la denominan como la acumulación excesiva y generalizada de grasa en el cuerpo, con hipertrofia total del tejido adiposo. Lo cierto es que esta alteración metabólica que es conocida desde la edad antigua, está muy de moda en los últimos tiempos siendo una de las principales causas de la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, litiasis biliar, insuficiencia coronaria y la arteriosclerosis, entre otras enfermedades que se conocen como las principales causas de muerte, la obesidad se ha convertido en uno de los mayores problemas de la salud pública, es una verdadera enfermedad cuyo origen es complejo y multifactorial, refleja un trastorno de la regulación del apetito y del metabolismo energético (en el que intervienen factores fisiopatológicos y bioquímicos, factores genéticos y hereditarios, también factores culturales y psicosociales relacionados con el entorno).

De lo anterior resulta evidente la importancia social y científica de elaborar una estrategia **(1)** para incorporar a los adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos. Dicho esfuerzo estratégico cobra vida e importancia en el consejo popular 6 del municipio Manzanillo.

Para la implementación de esta estrategia se realizó una caracterización que tuvo en cuenta los siguientes aspectos: situaciones vivenciales cotidianas, formas de pensar, sentir y actuar de los adolescentes, profesores de Cultura Física del combinado deportivo, utilización del tiempo libre a través de actividades físicas en los adolescentes obesos .

Lo anterior nos permitió:

1. Diagnosticar las causas de la insuficiente incorporación de los adolescentes obesos a la actividad física.
2. Diseñar una estrategia de intervención que contribuya a la incorporación de adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos, a través de la Cultura Física Comunitaria en el Consejo Popular Jesús Menéndez.
3. Elaborar una estrategia de intervención para la incorporación de los adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos como explicamos a continuación:

1.1 Primera Etapa: Se lleva a cabo la conformación de un marco teórico acerca de la investigación. Se exponen los principales antecedentes teóricos que han caracterizado la estrategia para la incorporación de los adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos, así como la metodología para la planificación de los ejercicios físicos.

1.2 Segunda Etapa: Parte de determinar las características psicosociales de los adolescentes obesos con vistas a beneficiarlos a través de la práctica de ejercicios físicos. Se emplea el diagnóstico, la selección y la elaboración de los instrumentos a aplicar, teniendo en cuenta las características de los adolescentes obesos para lograr que la planificación de los ejercicios físicos cumpla con su fin.

1.3 Tercera Etapa: Se caracteriza la población y la situación actual del empleo del tiempo libre por parte de los adolescentes obesos de la comunidad Jesús Menéndez. Se lleva a cabo para propiciar que la práctica de ejercicios físicos contribuya al empleo adecuado del tiempo libre de los adolescentes obesos de acuerdo con sus necesidades, gustos y preferencias, teniendo como punto de partida los resultados del diagnóstico.

2.

DESARROLLO

Un objetivo central a todo lo largo de la implementación de la estrategia fue el de lograr la incorporación de adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos, mediante la Cultura Física Comunitaria. Para ello hay que tener en cuenta las posibilidades favorables de vincular las formas de actividad física con importantes procesos vitales, también se satisface mejor la **creciente necesidad** de organizar de forma

variada e integral, el tiempo libre de los adolescentes obesos de este complejo recreativo de la comunidad Jesús Menéndez, para lo cual se hace necesario **llevar a hecho reales la estrategia** propuesta.

La obesidad es un síndrome caracterizado por la hiperplasia o hipertrofia de la célula adiposa, asociada a un hiperinsulinismo secundario y que resulta del desequilibrio entre el aporte calórico y el gasto energético del individuo. Esta Desde el punto de vista etiológico se clasifica en exógena y endógena.

Cada año mueren en el mundo más de 17 millones de personas a causa de infartos y otros problemas cardiovasculares, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los responsables del estudio, realizado en 30 000 personas en países de Latinoamérica, aseguran que el tabaquismo, la obesidad y el incremento del colesterol son los responsables de ocho de cada diez infartos agudos del miocardio, No obstante, los hábitos alimenticios no son el único tema que debe tenerse en cuenta, pues el sedentarismo, el abuso de sustancias tóxicas y la historia familiar, también constituyen factores de riesgo. La obesidad es una enfermedad grave y crónica que puede dañar la salud de la persona que la padece. En los niños puede afectar el crecimiento y el desarrollo, además de provocar sobrecarga cardíaca y dificultad para respirar. Es una patología que debe ser tenida en cuenta debido al enorme aumento de los casos, pues hay 350 000 nuevos menores obesos por año en el mundo. Aún no se comprende bien la forma que el organismo regula el peso y la grasa corporal. La causa parece ser simple: si una persona consulta más calorías de las que necesitaba, aumenta de peso. Pero lo que provoca la obesidad puede ser, en muchos casos, una compleja combinación de factores genéticos, metabólicos, socioeconómicos y de estilo de vida, entre otros. Además, algunas enfermedades, trastornos endocrinos y medicamentos también pueden influir considerablemente. No obstante, los hábitos alimentarios no son el único tema a tener en cuenta, pues el sedentarismo, el abuso de determinadas sustancias tóxicas como la nicotina y el alcohol, y la historia familiar, también constituyen factores de riesgo. Más del 90 por ciento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes depende de factores relacionados con el estilo de vida, que puede modificarse. Entre está el tabaquismo, la hipertensión, la resistencia a la insulina, el incremento de triglicéridos, un elevado colesterol LDL o "malo" y bajo colesterol bueno; el elevado nivel de azúcar en sangre, la obesidad abdominal y el abuso de alcohol.

2.1 Beneficio para la Salud

Por lo antes expuesto se hace necesario la práctica sistemática de ejercicio físico que es de gran beneficio para la salud y en especial en los jóvenes obesos pues:

- El organismo se hace "más resistente, menos vulnerable" a padecer infecciones y otro tipo de enfermedades y además mejora la capacidad de realizar un esfuerzo físico, manteniendo la vitalidad y reforzando la agilidad.
- A nivel cardíaco el ejercicio previene la enfermedad coronaria y disminuye la aparición de factores de riesgo cardiovascular.
- Aumenta su optimismo y entusiasmo y permite la adaptación posteriormente a situaciones más difíciles tanto físicas como psíquicas.
- Participa todo el organismo pero los órganos más directamente implicados son el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones y los músculos.
- Es una forma saludable de llenar su tiempo de ocio (diversión)
- Se establecen lazos sociales importantes sobre todo en los deportes en equipo
- El ejercicio físico produce bienestar por la secreción de endorfinas, tiene un efecto relajante y les permite distraerse y olvidarse del estrés cotidiano.
- Para que llegue más sangre al músculo, el corazón aumenta la frecuencia cardíaca (latidos por minuto) y el volumen que expulsa en cada latido (volumen latido).
- La constancia es necesaria para que el ejercicio produzca adaptaciones beneficiosas para la salud. Estas adaptaciones ocurren sobre todo en los órganos comentados anteriormente, que son los más involucrados: corazón, pulmón, y aparato locomotor (músculos, huesos, ligamentos, tendones).
- Como consecuencia de la práctica de ejercicio físico regular (entrenamiento), el organismo presenta modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones.
- Para que llegue más sangre al músculo, el corazón aumenta la frecuencia cardíaca (latidos por minuto) y el volumen que expulsa en cada latido (volumen latido).
- Como consecuencia de la práctica de ejercicio físico regular (entrenamiento), el organismo presenta modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones.
- Desciende frecuencia cardíaca y la Tensión Arterial (presión que ejerce la sangre sobre las arterias)
- Dilatación de arterias coronarias (mejoría de irrigación del corazón)

- Aumenta la capacidad respiratoria. Cuando se practica ejercicio regularmente, el aparato respiratorio funciona más eficazmente: se fatigan menos los músculos respiratorios y se puede realizar un ejercicio más intenso sin fatiga.
- La constancia es necesaria para que el ejercicio produzca adaptaciones beneficiosas para la salud. Estas adaptaciones ocurren sobre todo en los órganos comentados anteriormente, que son los más involucrados: corazón, pulmón, y aparato locomotor (músculos, huesos, ligamentos, tendones).
- Ligera dilatación del corazón con aumento de elasticidad Corazón más eficaz (mejor llenado y vaciado).
- Aumenta el gasto energético (“quemamos calorías”), contrarrestando la obesidad.
- Los ayuda a prevenir y controlar la diabetes, disminuyendo los niveles de azúcar en sangre y por tanto las necesidades de insulina.

Tomando en cuenta todos los beneficios que trae la práctica de actividad física, realizamos un grupo de acciones para la implementación de la estrategia con el fin de incorporar a los adolescentes obesos:

- Diagnosticar las necesidades de los adolescentes obesos.
- Caracterizar integralmente a los adolescentes obesos.
- Determinación de los objetivos, contenidos y ejercicios a desarrollar.
- Seguimiento y control de la incorporación a la práctica de ejercicios físicos.
- Divulgación de los resultados y las gestiones de los profesionales del INDER en esta dirección.
- Charlas educativas

2.2 La Estrategia

La estrategia establece la dirección inteligente, y desde una perspectiva amplia y global, de las acciones encaminadas a resolver los problemas detectados en un determinado segmento de la actividad humana. Se entienden como problemas las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo con determinadas expectativas que dimanen de un proyecto social y/o educativo dado.

Su diseño implica la articulación dialéctica entre los objetivos (metas perseguidas) y la metodología (vías instrumentadas para alcanzarlas).

Al relacionar la satisfacción de las necesidades individuales con las necesidades sociales, se desarrolla en ese individuo un compromiso, que no es más que la síntesis de lo individual y lo colectivo en la personalidad, este es el punto de partida de la actividad educativa de esta estrategia. En la búsqueda del mejoramiento humano a través del proceso educativo, fundamentan la necesaria optimización, que se enmarca en la persona como un sistema inteligente.

En este sentido, la estrategia para la incorporación de los adolescentes obesos a la práctica sistemática de ejercicios físicos, propone el desarrollo de la individualidad, desde una posición altamente comprometida. Para ello utiliza como instrumento, la determinación de necesidades y problemas a través del diagnóstico, de modo que estos sean los que orienten los objetivos y las tareas para actuar en correspondencia con las exigencias de los adolescentes obesos.

La Estrategia de intervención propone un sujeto auténticamente competitivo, pero ello no implica solo eficiencia económica, sino también la formación de un hombre cuyas cualidades lo hagan altamente productivo y genuinamente humano, esto se traduce en que el mejoramiento del hombre incluye: enriquecer sus conocimientos, desarrollar sus habilidades intelectuales y manuales en los oficios y en las profesiones y además elevar su espiritualidad, su capacidad valorativa desde una perspectiva humanista, la posibilidad de crecer como persona, de buscar el enriquecimiento espiritual, tienen que convertirse en un auto propósito, en una manera de pensar.

La cultura del mejoramiento personal moldea el pensamiento, el comportamiento y se convierte en una fuente dinámica de cambio, de creatividad y de libertad, esta estrategia para la incorporación de los adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos propone propiciar el mejoramiento humano buscando una actitud sabia en los hombres, asumiendo, la verdadera sabiduría no se mide por la cantidad y calidad de conocimientos acumulados, sino por el uso prudente que hagamos de ellos.” El mejoramiento humano como principio de la Estrategia para la incorporación de los adolescentes obesos del consejo popular # 3 pretende alcanzar ese propósito.

A continuación se detallan las etapas y componentes de cada una de ellas:

2.3 Primera Etapa: Diseño

Para dar inicio a la parte metodológica de la estrategia para incorporar a los adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos, es conveniente perfilar algunos conceptos que son significativos en su conjunto al propósito que se persigue y que fundamentalmente es: que la persona aprenda a utilizar adecuadamente su tiempo libre mediante una estrategia que como instrumento utilice la práctica de ejercicios físicos y modalidades de aprendizaje que le signifiquen un incremento en sus habilidades, destrezas profesionales y humanas.

Se analizan además, los conceptos de sistema, dirección y estrategia, puesto que el ámbito en donde se propone se lleve a cabo la estrategia se puede identificar como un sistema laboral concreto, en este sentido se tiene que: todo sistema tiene determinadas propiedades, si se desea conservarlas, es necesario que la reacción del sistema con el medio exterior y su propio funcionamiento sea capaz de mantener sus magnitudes de salida dentro de los parámetros normales.

En cuanto a los factores de influencia estratégica, son acontecimientos de carácter natural o social que pudieran incidir favorablemente o desfavorablemente en la organización. Las debilidades son los principales factores internos de la organización que es preciso superar para lograr mayores niveles de efectividad; en cuanto a las **fortalezas** son los principales factores internos propios de la organización que constituyen puntos fuertes en los cuales apoyarse para trabajar en cumplimiento de la misión. Las oportunidades son factores exteriores que pueden manifestarse en el entorno son que sea imposible influir sobre su ocurrencia o no, pero que posibiliten aprovecharlos convenientemente si se actúa en esa dirección. Por último, las amenazas son factores externos no se pueden impedir o provocar, pero que pueden afectar el funcionamiento del sistema.

2.4 Segunda Etapa: Ejecución

Evidencio las necesidades y las posibilidades de los adolescentes obesos determinando con qué recursos se cuenta para desarrollar estrategia, estos están dados en lo siguiente:

- Tenían ansiedad por mejorar su situación económica.
- Revelaron un elevado grado de inseguridad y desconocimiento de la vida.
- Manifestaron un alto nivel de apatía por la realización de ejercicios físicos
- Rasgos de frustración y con muchas necesidades de afecto y atención.

A partir de lo antes reseñado se determina el **núcleo de atención** con que se trabajará, por lo que permitió diseñar las acciones de la estrategia, partiendo del principio básico de que cada necesidad requiere de una respuesta concreta

2-5 Acciones de la Estrategia

Acción-1- Caracterización integral de los adolescentes obesos y la comunidad.

Acción 2- Determinación de los objetivos, contenidos y ejercicios a desarrollar.

Acción 3. Preparación de adolescentes obesos en los aspectos necesarios para propiciar su participación.

Acción 4- Establecimiento de de los compromisos de participación de los adolescentes obesos a partir de las condiciones que poseen en el horario de vida.

Acción 5- Divulgación a través de las organizaciones de la comunidad de los resultados y las gestiones de los profesionales del INDER en esta dirección.

2.6 Tercera Etapa: Evaluación

3.

CONCLUSIONES.

- El estudio de los antecedentes teóricos que sustentan la estrategia para la incorporación de los adolescentes obesos a la práctica de ejercicios físicos, permitió la concepción de las acciones propuestas.
- Se pudo comprobar a través del diagnóstico realizado que el desinterés por el ejercicio físico fue la principal causa de la baja incorporación.
- La caracterización psicosocial de los adolescentes obesos de la comunidad permitió elaborar la estrategia de intervención para lograr la incorporación de estos a la práctica de ejercicios físicos.
- La aplicación de acciones de intervención comunitarias dirigidas a los adolescentes obesos de la comunidad Jesús Menéndez permitió cambiar su modo de actuación y por ende su incorporaron a la práctica de ejercicios físicos sistemáticos.

•

4. BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Manrique, P. (2002). La estrategia de Gestión del proyecto.
2. Bencomo Pérez, L. (2006). Ejercicio físico y salud. Disponible en CD Maestría Actividad Física Comunitaria
3. Cuba. (2005) Dirección Nacional de Educación Física del INDER. Programas de Cultura Física Terapéutica. La Habana, Imprenta INDER.
4. -Cuenca, M. (2000) Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial Universidad de Deusto.